

ESPACE MILITAIRE

Les réactions de stress opérationnel (RSO) en opération

Les réactions de stress opérationnel sont des réactions psychologiques et physiologiques d'alerte, de mobilisation et de défense face aux agressions, menaces et contraintes rencontrées par tout militaire. Particulièrement manifestes lors des engagements sur un théâtre d'opération, elles existent également dans tout type de mission militaire.



Au cours du déploiement, tout militaire peut être sujet à des réactions de stress opérationnel. Pour y remédier, un certain nombre d'actions préventives sont à connaître. Après une action de combat, des signes de RSO peuvent apparaître et nécessiter la mise en œuvre de mesures adaptées. Au-delà d'un certain seuil, certaines RSO doivent être prises en charge par le psychologue ou le psychiatre de théâtre.

Actions préventives des RSO au cours de l'opération

Actions à prendre au niveau individuel

- > Garder son calme
- > Penser à sa mission
- > Garder une bonne hygiène
- > Dormir au moins 4 heures / 24h voire de 6 à 8 heures
- > Pratiquer les techniques d'optimisation du potentiel (TOP)
- > Débriefing chaque événement stressant
- > Partager ses peines avec ses amis, ses chefs ou des spécialistes (psychologues, psychiatres, conseiller facteur humain (CFH))
- > Éviter de s'isoler
- > Refuser les rumeurs
- > Accueillir chaleureusement les nouveaux venus (en particulier lors des remplacements en cours de mandat OPEX)
- > Aider les autres, montrer l'exemple.

Actions à prendre au niveau collectif

- > Favoriser la cohésion
- > Se respecter les uns les autres

- > Se respecter les uns, les autres
- > Être fier de son unité et de ses traditions
- > Être vigilant aux autres
- > Être tolérant face aux privations
- > Favoriser la confiance et le courage du groupe
- > Féliciter et remercier pour les actions individuelles et collectives réalisées.

Actions à mener face à des RSO dans le cadre d'une opération de combat

En fonction de la situation et après une rapide évaluation des éventuelles blessures, il peut être nécessaire de prendre en charge le militaire :

- > S'il est tendu, lui parler calmement et s'assurer de sa coopération :
 - ▶ Le rassurer en lui disant que les RSO vont disparaître rapidement
 - ▶ Lui rappeler son bon comportement habituel
 - ▶ Lui réaffirmer votre confiance

- > S'il est trop déstabilisé et que son comportement met en danger la mission, le contrôler :
 - ▶ Prendre ses munitions et le désarmer s'il peut être dangereux
 - ▶ Le placer dans un endroit en sécurité

- > Globalement face à un militaire qui développe des RSO :
 - ▶ Ne jamais le laisser seul
 - ▶ Lui donner de l'eau, du sucre, la possibilité de se reposer
 - ▶ Lui donner une tâche simple et valorisante, avant de lui faire reprendre sa place au cœur de la mission
 - ▶ Lui donner des informations sur ce qui va se passer
 - ▶ Si les RSO ne diminuent pas, l'évacuer et lui dire qu'il reprendra sa place, une fois remis
 - ▶ S'il est impossible de l'évacuer, le mettre en zone de sécurité en continuant de le reconforter, de le soutenir et de lui montrer de la bienveillance

RSO dépassées en opération

Certaines RSO dépassées doivent faire l'objet d'une assistance psychologique ou psychiatrique immédiate :

- > Sursaut à chaque son ou mouvement ; Inquiétude excessive
- > Tremblements importants ; Paralysie d'un membre
- > Discours désordonné ; Colère incontrôlable
- > Comportement imprudent et dangereux
- > Perte de l'hygiène ; Isolement
- > Perte importante de mémoire ; Très grande difficulté pour parler
- > Impossibilité de dormir ; Sommeil non réparateur
- > Hallucinations
- > Changement d'humeur rapide
- > Sidération (être comme une statue, un automate)
- > Comportement de panique.

Certaines réactions de stress opérationnel ou de combat peuvent engendrer des actes contraires au droit des conflits armés. Chaque militaire a le devoir de les empêcher ou d'en rendre compte dès leur connaissance.

